LA PROGRESUL – UN „CENTRU DE SĂNĂTATE"

● 220 de persoane fac gimnastică de întreținere ● Fișe medicale în baza cărora se recomandă exercițiile potrivite ● Rezultate deosebite în îndepărtarea diverselor afecțiuni

În incinta stadionului Progresul din Capitală exista o sală de tenis — așa i se spunea — devenită însă improprie pentru practicarea acestei discipline. „Și, firesc, ne-a spus C. Burcă, șeful complexului Progresul, ne-am gindit să-i dăm altă întrebuințare, s-o facem eficientă din toate punctele de vedere". După studierea diferitelor propuneri, s-a hotărit că în această sală să se înființeze un **Centru de gimnastică de întreținere**. Sala a fost reamenajată, vopsită, dotată cu tot ceea ce este necesar pentru o astfel de activitate (spaliere, gantere, biciclete ergonometrice, mingi medicinale, coarde elastice ș.a.), inclusiv vestiare, dușuri și saună. A urmat o... invitație adresată femeilor din Capitală (tinere sau adulte) și, la 1 iunie 1982, centrul a început să funcționeze.

În jurul priceputei profesoare de educație fizică **Sandra Constantinescu** s-au strins tot mai multe femei dornice de mișcare — unele pentru a-și păstra silueta, altele pentru a mai... slăbi — astfel că numărul lor a ajuns la ora actuală la 220. Cu participante de la 16 ani și pînă la 70! O veste bună: după unele noi amenajări, dar, mai ales după venirea unei noi profesoare, **Ștefania Relich**, centrul își va putea extinde activitatea ajungînd să lucreze cu 350 de persoane, înscrierile putînd fi făcute și la telefoanele 37.12.30; 37.07.77.

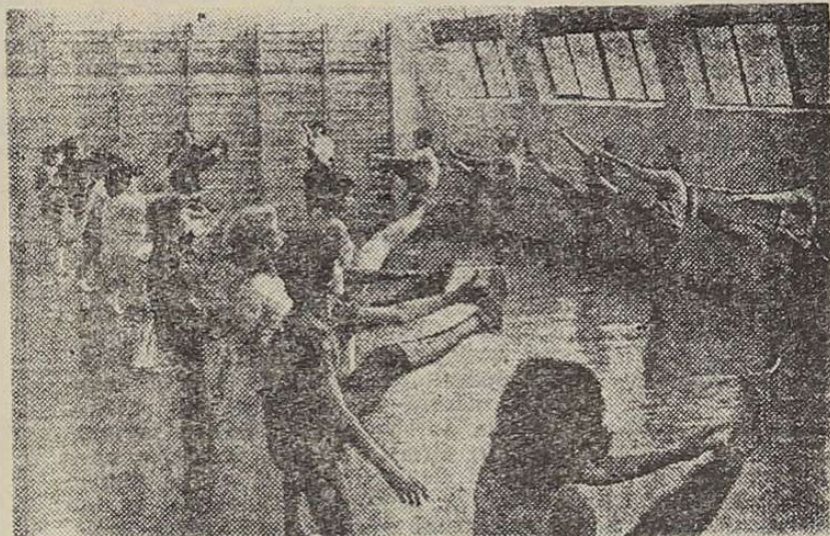
Ni s-a explicat, în amănunt, și modul în care se lucrează la un astfel de centru. După înscriere, fiecărei persoane i se face o fișă medicală (centrul dispune și de serviciile a doi medici) în care sînt trecute, între altele, date privind stadiul dezvoltării fizice, starea de sănătate — amănunte necesare în vederea stabilirii exercițiilor pentru fiecare în parte, a părților de corp cu care trebuie să se lucreze în mod special.

Vin la acest centru fete tinere și femei; unele fără nici o afecțiune, altele cu diverse suferințe (artroze, lombosciatică ș.a.). Rezultate? Deși centrul nu funcționează de mult timp, majoritatea cursantelor sînt foarte mulțumite de rezultatele obținute. Dispariția unor dureri, o îmbunătățire a mișcării articulațiilor, slăbirea cu 3—13 kg. ș.a. Încă un amănunt: la acest centru vin atît femei cît și bărbați, ba chiar și familii. Foarte important este însă și modul în care se face educația cursanților.

Cele două profesoare din centru citesc mult lucrări de specialitate, lucrează în cadrul unui cabinet metodic și, de cîte ori este cazul, discută cu medicii (Despina Astratinei și C. Ștefănescu) asupra stării de sănătate, a situațiilor noi ivite. Un loc important la acest centru îl deține activitatea de educație a cursanților. Acestora li se dau permanent sfaturi, li se pun la dispoziție materiale tipărite privind: **tipuri de regim indicate; cum se face automasajul; noțiuni de igienă alimentară; cum se gătește dietetic; efectul sucurilor de legume; cum să ne îmbrăcăm pentru a nu ne „chinui" corpul (cu referiri directe la inoportunitatea tocurilor înalte și a veștmintelor foarte strinse pe corp); noțiuni elementare de anatomie; cum trebuie evitată deshidratarea; evitarea poluării psihice (evitarea gîndurilor urîte; cultivarea sentimentelor frumoase ș.a.); cum trebuie să stai corect pe scaun; cum trebuie să cobori din pat etc.**

Concret: centrul de gimnastică de întreținere — pentru femei și bărbați — de la Progresul este, așa cum e firesc să fie, un centru de sănătate.

Modesto FERRARINI



În noua sală de la complexul Progresul — oră la centrul de întreținere. Foto: Dragoș NEAGU

Studenții, în întrecerile „Daciadei"

START ÎN „CUPA ANILOR I"

Mediciniștii bucureșteni prezenți la ediția jubiliară — a XXV-a — a competiției

Prin tradiție, competiție de debut în activitatea sportivă de masă universitară, „Cupa anilor I" desfășurată sub genericul „Daciadei" a reunit, la finele săptămînii trecute, aproape 500 de studenți de la I.M.F. București. Într-un fel, firesc: **colectivul catedrei de educație fizică și sport de la acest institut a fost inițiatorul acestei întreceri, ajunsă acum la o ediție jubiliară, a XXV-a!**

Pe cocheta bază sportivă a mediciniștilor, din vecinătatea cartierului Grozăvești și-au măsurat puterile (și nu rareori talentul!) iubitori ai atletismului, avînd în **Nicoleta Rădulescu** și **Cristian Rădulescu** (Pediatrie), **Elena Sotirin** și **Mircea Sandu** (Medicină Generală) exponenții cei mai valoroși. În competiția de tenis s-au impus **Oana Oprea** (Medicină Generală) și **Petre Gheorghiță** (Stomatologie), după cum în cea de tenis de masă aplauzele spectatorilor s-au adresat mai ales **Dianei Belgiu** (Pediatrie) și lui **Victor Niemanze** (Med. Generală). Sport cu tradiție în institut, șahul și-a desemnat cîștigătorii în persoana **Siminei Nicula** (Farmacie) și a lui **Florin Baltă** (Med. Generală). Tot mai îndrăgită de studenți, întrecerea de badminton a evidențiat frumoasele calități sportive ale **Danielei Edu** ca și ale colegului ei **Radu Constantinescu** (Med. Generală).

În competiția pe echipe, succes net al studenților de la Facultatea de Medicină Generală, atît la baschet-băieți, seria I, fetele — seria a IV-a, fotbal, seria I, handbal-fete, seria I, cît și la volei — băieți și fete, seria a IV-a.

Concurenții și echipele situate pe locul I vor lua parte la faza pe Centrul universitar București, programată la sfîrșitul acestei luni, ca de obicei la Complexul cultural-sportiv al U.A.S.C.R. de la Lacul Tei. Pînă atunci însă va fi rîndul celorlalte institute de învățămînt superior din Capitală să își desemneze cîștigătorii în „Cupa anilor I". (I. st.).

BREVIAR

● **În școlile generale din Caracal** (județul Olt), opțiunile elevilor se împart între atletism și handbal. Există și o explicație: în atletism, sportul școlar din acest oraș a lansat o campioană a „Daciadei", pe eleva **Mariana Stănescu** (Craiova — mai, 1982), în timp ce la handbal reprezentantele Clubului sportiv școlar caracalean, **eleve sub 14 ani**, au cîștigat actuala ediție a „Cupei Pionierul", faza republicană de la Baia Mare.

● **Elevii școlilor generale din municipiul Ploiești** și județul Prahova vor fi prezenți la o nouă ediție a „Cupei Tabarcea", la fotbal, rezervată copiilor și juniorilor mici. Un bun prilej de a lansa în performanță autentice talente!

● **În orașul Medgidia** (județul Constanța) toate unitățile de învățămînt dispun de cel puțin un teren sau un spațiu pentru activitățile sportive de masă. Îndemn, desigur, către inițierea și organizarea cît mai multor concursuri și competiții...



Prof. Constantin Săvulescu, împreună cu membrii echipajului „Zada 5", pe Valea Dihamului.

LA VALEA IAȘULUI (Argeș), TURISMUL ÎȘI CONTINUĂ... ASCENSIUNEA!

Pe profesorul de biologie **Constantin Săvulescu** l-am cunoscut cu un an în urmă, la finala pe țară a „Ștafetei munților", cînd echipajul pregătit de el, „Zada 5" a ocupat locul I, la categoria copii. În acest an, „Zada 5" a urcat pe a doua treaptă a podiumului, fiind întrecut, la... fotografie, de echipajul județului Iași.

„Zada 5" ne-a invitat să-l vizităm la el acasă.

— **Veniți și la constituirea clubului nostru de turism, ne-a spus profesorul Săvulescu. Vor fi prezenți delegați din alte localități argeșene, ca profesorul Nicolae Dunăreanu, cunoscut pentru cărțile lui de turism, doctorul Victor Popa, animatorul turismului din Cîmpulung Muscel și mulți alții...**

Noul club, denumit „Argesis" are cinci secții: **de schi** — conducător **Constantin Petrescu**, un veteran al schiului (în 1949 a ocupat locul III la campionatele naționale de schi alpin), orientare (secție condusă de prof. **Ion Anuța**), alpinism (Gott Oswald), salvamont (Savin Cățuță) și sanitară (Dan Gherasimescu).

A doua zi după constituirea clubului, am poposit împreună cu profesorul **Constantin Săvulescu** la cabana „Valea Iașului", o fostă casă de pădurar, preluată și frumos amenajată de iubitorii turismului. Am privit pantele **Dealului Căuta**, curățate de arbuști și frumos netezite, pe care, de la prima zăpadă, vor schia copiii. La școala generală din Valea Iașului, unde este director prof. Săvulescu, am văzut, frumos aliniate, peste 40 de schiuri noi, date de Consiliul județean al pionierilor și șoimilor patriei Argeș.

— **Deocamdată, această zonă constituie primul centru de schi popular, ca să-i zic așa, din județul Argeș, ne spune profesorul. Iarna instalăm și un baby-schi.**

— **Pîrtia are o lungime de aproape 700 m. Anul trecut, la finalele județene ale „Daciadei" au luat parte cîteva sute de pionieri și uteciști, ține să precizeze tovarășul Constantin Petrescu.**

Nu departe de această pîrtie este în curs de amenajare un poligon de antrenament pentru orientare turistică. (Elevii din Valea Iașului au cîștigat anul trecut toate concursurile județene). Harta zonei va fi reambulată cu ajutorul federației de specialitate.

Am poposit apoi la școala generală din comună. În curtea acesteia am văzut terenuri de handbal, de volei, de baschet. Pe culoarele școlii — multe fotomontaje înfățișînd activitatea turistică a elevilor și, îndeosebi, acțiunile de marcare a traseelor. Am aflat că școlarii din Valea Iașului au luat „în patronaj" pantele meridionale ale Munților Făgăraș, că au marcat zeci de kilometri, de la cabana Cumpăna la Gura Oticului, la Căldările Ozenelele, pînă la Vf. Moldoveanu, Clubul nou înființat și-a propus să amenajeze refugii montane și să înființeze o bază de schi pe Muntele Măgura.

În cursul aceleiași zile i-am întîlnit și pe cei care au făcut parte din echipajul „Zada 5": **Melania Nicuț, Alin Bondoc, Liviu Sandu, Marian Diaconu** („Omul de bază la proba de alpinism", cum îl recomandă profesorul).

— **În fiecare an,** „Zada 5" **are noi componenți, ne spune prof. Săvulescu. Selecția o facem în urma unui larg concurs de masă. În fiecare săptămînă, pornim la drum cu 50—60 de elevi, spre Valea Răbării. Dintre aceștia, după o vreme, selecționăm 20—25, cu care facem excursii mai lungi, pe** Lespezi sau pe Măgura. **Excursii de două-trei zile. După alte săptămîni, selecționăm 10—12 copii, care se antrenează urmînd să devină componenți ai... „Zadei"**

— Precum se vede, sînteți un mare iubitor al turismului.

— **Da, pentru că, în calitatea mea de profesor de biologie, adică profesor de „știința vieții", sînt convins că turismul are o acțiune binefăcătoare asupra organismului, asupra dezvoltării intelectului uman și toți din această comună dorim să fim printre primii, din țară, la turism.**

Sever NORAN



PE TEREN ȘI ÎN „TRIBUNE"...

La Școala generală nr. 114 din Sectorul 5 al Capitalei, duminicile sportive se bucură de concursul conducerii acestei unități de învățămînt, al directorului Sorin Petre, *profesor de istorie, al directoarelor adjuncte — prof.* Maria Manolescu *și* Constanța Mocanu. *Reprezentativele școlii, cunoscute în tot cartierul, sînt ambițioase, bătăioase pe terenurile de sport, pregătite de un competent colectiv de profesori de educație fizică:* Margareta Georgescu, Ana Mircea *și mai vechiul dascăl de sport* Gheorghe Gheorghiu.

În imagine, voleibaliștii și formidabila lor galerie în luptă cu alte puternice team-uri din școlile învecinate.